

# いきいき！健康ガイド



## 2歳半からの歯科健診とフッ素塗布

とき 5月28日(木)

ところ ウェルス幸手検診ホール

受付 ①午後1時30分 ②2時

③2時30分 ④3時

内容 歯科健診、フッ素塗布

対象 平成15年4月2日～平成

18年11月生まれの児

定員 各12人(要予約)

用意する物 母子手帳

料金 500円

※歯みがきをしてきてください。

受診は半年に1回が目安です。

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX (42) 2130

## 乳幼児発達相談

とき 5月21日(木)午後1時30

分～3時

ところ ウェルス幸手こども訓練室

内容 小児科医の診察、発達を促

す身体の動かし方・遊び方指導

相談者 入江一雄氏(小児科医)

広瀬 将氏(理学療法士)

岸田 佳絵氏(作業療法士)

田尻恵美子氏(言語聴覚士)

対象 主に発育・発達面で心配

のある乳幼児と保護者

定員 5人

申込み・問合せ 子育て支援課 ☎

(42) 8454・FAX (42) 2130

## 健康相談

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼母子健康相談

とき 5月11日(月)、18日(月)、

25日(月)午前9時～11時

内容 乳幼児の身体計測、育児

に関する相談など

▼成人健康相談

とき 5月15日(金)午前9時30

分～11時

内容 検尿・血圧測定など

▼栄養相談

とき 5月15日(金)午前9時15

分～正午

内容 栄養に関する相談

対象 市内在住の人

定員 3人(申込み順)

用意する物 健康手帳

申込み・問合せ 健康増進課 ☎

(42) 8421・FAX (42) 2130

〔老人福祉センター〕

とき 5月20日(水)午前10時30

分～11時30分

内容 健康相談および指導

対象 60歳以上の人

問合せ 老人福祉センター ☎

FAX (47) 1126

## 定期健康診査

〔ウェルス幸手検診ホール〕

▼4か月児健康診査

とき 5月27日(水)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成21年1月生まれの児

※当日は図書館ブックスタート事業

により、絵本の配布があります。

▼10か月児健康診査

とき 5月26日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 診察、育児指導など

対象 平成20年7月生まれの児

▼1歳6か月児健康診査

とき ①5月12日(火) ②6月

2日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など

対象 ①平成19年10月生まれの児

②平成19年11月生まれの児

▼3歳5か月児健診

とき 5月19日(火)

受付 午後1時～1時30分

内容 内科・歯科診察、育児指導など  
対象 平成17年12月生まれの児  
問合せ 健康増進課 ☎ (42) 84  
21・FAX (42) 2130

## 児童手当の申請手続きを

現在、小学校6年生までの児童を養育している人で、これまで所得制限により児童手当を受給できなかった人は、6月から受給できる場合がありますので5月中に申請にお越しください。(平成20年中の所得で審査します。)また、この制度を知らなかった人も、ぜひ申請してください。

| 所得制限限度額 |         |          |
|---------|---------|----------|
| 扶養親族等の数 | 国民年金加入者 | 厚生年金等加入者 |
| 0人      | 460万円   | 532万円    |
| 1人      | 498万円   | 570万円    |
| 2人      | 536万円   | 608万円    |
| 3人      | 574万円   | 646万円    |
| 4人      | 612万円   | 684万円    |
| 5人      | 650万円   | 722万円    |

※所得とは、収入金額から必要経費を差し引いた額をいいます。  
※所得には一定の控除がありますので、詳しくはお問い合わせください。

申請場所 子育て支援課  
必要な書類 ①厚生年金など加入の人は申請者の保険証のコピー

②申請者の振込口座  
問合せ 子育て支援課 ☎ (42) 8

454・FAX (42) 2130

## 健康日本21 幸手計画

はしかならない！  
はしかにさせない！

春から初夏にかけて、麻しん(はしか)は流行するといわれています。予防するにはワクチンの接種が欠かせません。対象の年長児・中学1年生・高校3年生の人には予防票を発送していますので、夏休みまでに必ず予防接種を受けましょう。また、1歳児は、お誕生日を過ぎたら早めに受けましょう。

Q. 麻しんはどんな病気ですか？

A. 鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎などを合併しやすいといわれています。

Q. 麻しんの治療はありますか？

A. 麻しんは治療法のない



## げんきアップ メニュー



かぼちゃサラダ

今月は、  
簡単朝食メニュー

かぼちゃは皮膚や粘膜、目の健康を維持するビタミンAを豊富に含んでいます。

彩り豊かなかぼちゃサラダを食べ、頑張る力を蓄えましょう。

【材料】2人分

- かぼちゃ(冷凍) 180g
- 玉ねぎ 30g
- 塩・こしょう 少々
- マヨネーズ 大さじ2
- ミニトマト 2個
- サニーレタス 30g

※一口大にカットされた冷凍かぼちゃを使うと簡単にできます。

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ②かぼちゃは耐熱容器に入れラップをし、レンジで加熱する。
- ③柔らかくなったら粗くつぶす。
- ④玉ねぎはよく水をきり、かぼちゃと混ぜ合わせ、塩・こしょう・マヨネーズで味を調える。
- ⑤レタスを敷き、かぼちゃサラダを盛り付けミニトマトを添える。(190kcal)

## 乳幼児医療費の 支給対象が拡大します

平成21年4月より、乳幼児医療費の支給対象が、入院分のみ中学校卒業までとなり、事業名も「子ども医療費支給事業」に変更になりました。

平成14年4月1日以前に生まれた人が申請する場合は、初回のみ、お子さんの健康保険証、父または母のうち生計中心者の銀行通帳、医療機関で発行された領収書をお持ちのうえ、子育て支援課までお越しください。(事前の登録は不要です)

※平成14年4月2日以降に生まれた人については、従来どおり申請できます。(現在お持ちの申請書はそのままご利用いただけます)

問合せ 子育て支援課 ☎(42) 8454・FAX(42) 2130

## 心臓手術後の諸問題を を考えるつどい

「このハートで生きていく」

とき 5月23日(土)午後1時20分  
分 5月23日(土)午後1時から

ところ 県立小児医療センター  
保健発達棟2階研修室(岩槻区馬込2100番地)

内容 講話やつどい

講師 小川 潔先生

参加費 無料(保育あり)

問合せ 埼玉県心臓病の子どもをまもる会 ☎・FAX(34) 0706

## 幸手市母子愛育会 会員募集中

地域の家庭の主婦を中心に、

お母さんと赤ちゃんの健康づくりのお手伝いに協力してくれる人を募集しています。興味のある人は、ぜひご連絡ください。

活動内容 妊娠、出産、育児についての相談相手/赤ちゃんのおもちゃ作り講習会開催/母科学級や離乳食講習会などの保育ボランティアのお手伝いなど

会費 無料

募集 随時

問合せ 愛育会事務局(健康増進課内) ☎(42) 8421・FAX(42) 2130

## げんきアップ大作戦体操教室 「いきいきクラブ」参加者募集

いつまでも自立した生活を送るために、みんなで楽しく参加して筋力をつけましょう！  
とき 6月10日(水)～8月26日

(水)午後1時30分～3時(全12回)

ところ 西公民館

内容 ストレッチング、簡単な筋力トレーニング、そのほか音楽に合わせた運動

対象 市内在住で65歳以上の人  
定員 30人(申込み順)

参加費 無料

用意する物 室内用運動靴、汗拭タオル、飲み物

申込み 5月27日(水)までに介護福祉課へ

問合せ 介護福祉課 ☎(42) 8438・FAX(40) 3008

わしも、  
参加じゃー！



怖い病気です。麻しんにかかった1000人に1人は脳炎という合併症を生じると言われています。

脳炎を発症した場合、高い確率で死に至ります。

Q. 一度予防接種を受けたことがありますが、もう一度受けたほうがよいでしょうか？

A. 2回接種することが必要です。一度の接種で十分な免疫が獲得できるとは限りません。また時間の経過と共に免疫が徐々に弱まってしまいます。

Q. 1歳と年長の時に予防接種を受けましたが、また中学や高校でも受けるのでしょうか？

A. 中学1年生・高校3年生は、平成20年度から24年度の期間限定の実施です。免疫が徐々に弱まっている若い世代の流行を防ぐためのものです。現在小学3年生以下のお子さんは、幼児期に2回受ける機会がありました。2回受けていない場合は任意接種で受けることをお勧めします。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421・FAX(42) 2130